Principiul 90/10

Autor: Stephen Covey

Cel care a descoperit principul 90/10

Iti va schimba viata
(sau cel putin modul in care reactionezi)

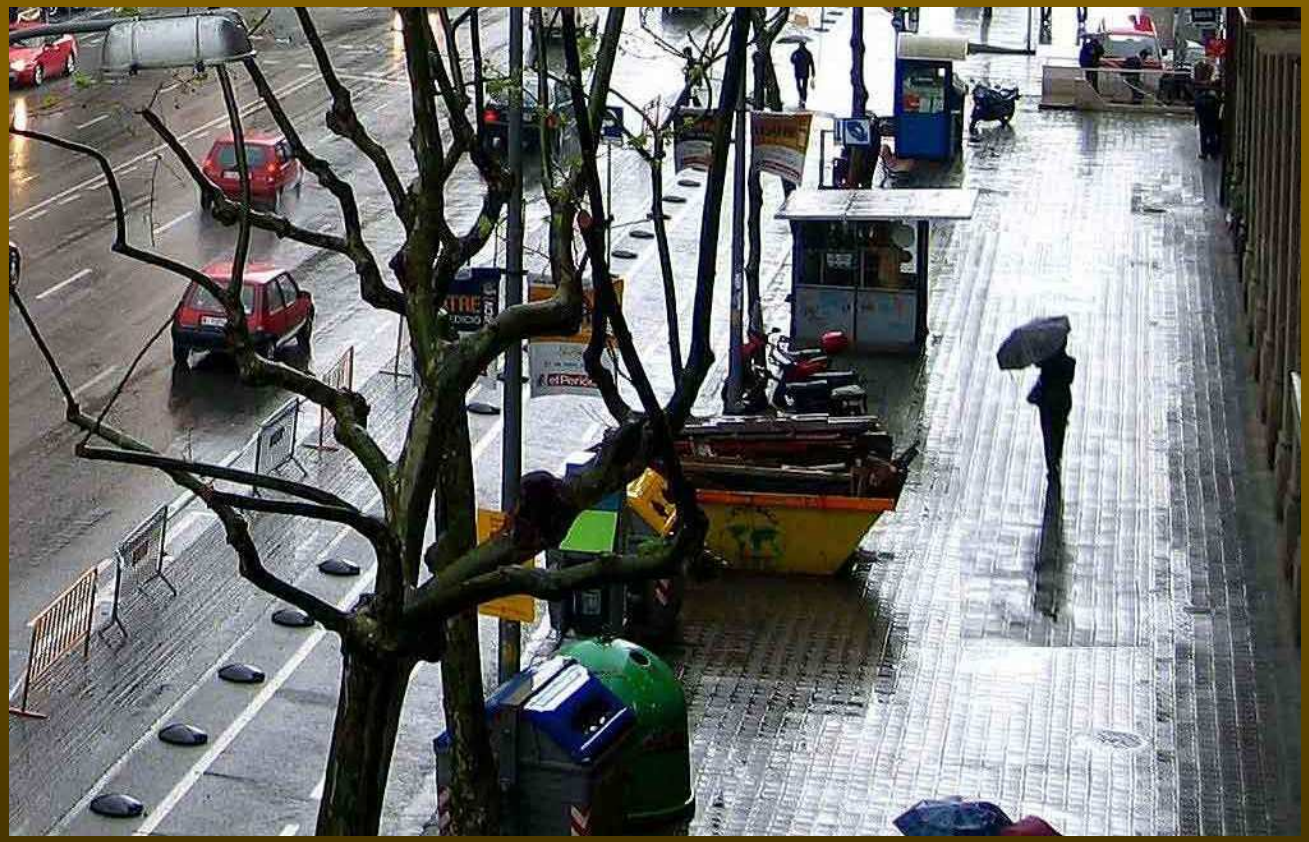
Care e acest principiu?

10% din viata este formata din
ceea ce ti se intampla

…90% din viata este decisa de
Modul cum reactionezi…

Ce inseamna asta?

Nu avem control asupra a 10%
din ceea ce ni se intampla.



Nu putem opri ploaia.

Avionul va pleca cu inatarziere si ne va afecta programul.

Un sofer ne “taie fata” in trafic.

NU avem control asupra a 10%.

Diferenta este de 90%.

Tu determini acest 90%.

Cum?... Prin reactia ta...

Nu poti controla culoarea rosie la semafor.

Totusi, poti controla reactia ta.

Nu lasa oamenii sa te pacaleasca.

TU poti controla cum reactionezi.

Sa folosim un exemplu…

Iei micul dejun cu familia ta.
Fiica ta varsa ceasca de cafea pe tine cand esti
deja imbracat de servici..

Nu ai nici un control asupra a ceea ce tocmai s-a intamplat.

Ce urmeaza va fi
determinat de reactia ta.

Injuri.
Iti certi fiica pentru ca a varsat cafeaua pe tine.
Ea incepe sa planga.

Dupa ce iti certi fiica te intorci spre sotia ta
Si o critici pentru ca a pus ceasca
Prea aproape de marginea mesei.
Umeaza o scura cearta.

Te grabesti sa te schimbi.
Cand te intorci vezi ca fiica ta a fost prea ocupata cu plansul
pentru a-si termina micul dejun si a se pregati de scoala.
A pierdut autobuzul.

Sotia trebuie sa plece la servici imediat.

Tu te grabesti sa ajungi la masina pentr a-ti duce fiica la scoala.

Pentru ca esti in intarziere,
conduci cu 70km/h
intr-o zona cu limita de 40km/h.

Dupa 15 minute interziere si plata unei amenzi,
Ajungi la scoala.
Fiica ta fuge din masina la ore si nici macar nu te saluta la plecare.

Dupa ce ajungi la servici cu 20 minute intarziere,
Realizezi ca ti-ai uitat servieta acasa.

Ziua a inceput ingrozitor si pare ca devine din ce in ce mai rea.
Abia astepti sa ajungi acasa.

Cand ajungi acasa, observi ca exista o tensinue
in relatia cu sotia si cu fiica ta.

De ce?

Din cauza modului cum ai reactionat dimineata.

De ce ai avut o zi proasta?

A) Cafeaua a fost de vina?

B) Fiica ta a fost de vina?

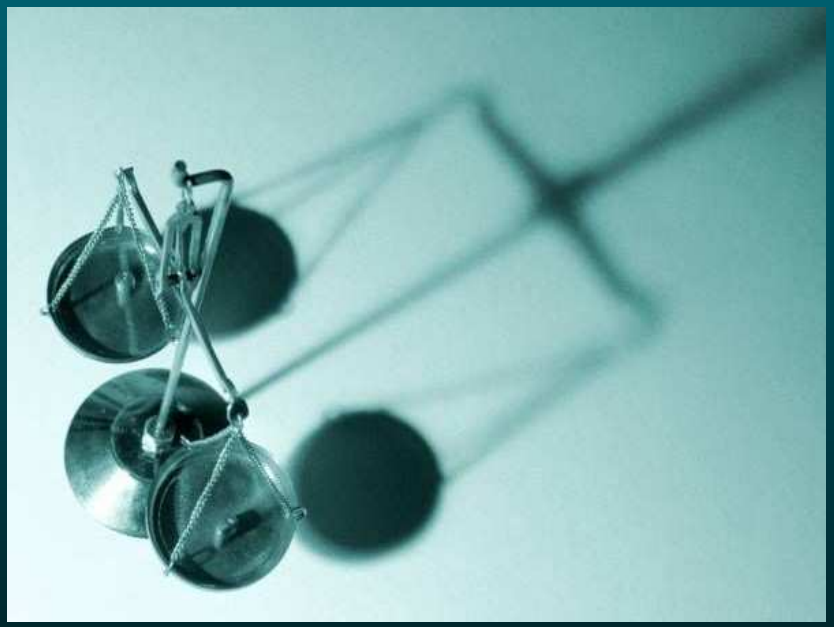
C) Politistul care te-a amendat a fost de vina?

D) Tu ai fost de vina?

Raspunsul este “D”

Nu ai avut nici un control asupra a ceea
ce s-a intamplat cu cafeaua.

Modul cum ai reactionat in urmatoarele 5 secunde
dupa a fost cauza faptului ca ai avut o zi proasta.



Uite ce s-ar fi putut si ar trebui sa se fi intamplat.

Cafeaua este varsata pe tine.

Fiica ta este pe punctul de a incepe sa planga.

Tu spui calm:

“Nu-i nici o problema draga mea. Trebuie doar

Sa fii mai atenta data viitoare.”

Te duci si te schimbi.

Iti iei servieta, si revii la timp sa iti vezi fiica plecand la scoala cu autobuzul.

Se intoarce si iti face cu mana.

Ajungi cu 5 minute mai devreme la servici si saluti pe toata lumea.

Observi diferenta?

Doua scenarii diferite.

Ambele au inceput la fel.

Dar s-au terminat diferit.

De ce?

Datorita modului cum ai reactionat.

Chiar nu ai control asupra a 10%

din ceea ce se intampla in viata ta.

Celelalte 90 de procente sunt determinate de modul cum reactionezi.

Iata cateva moduri de a aplica principiul 90/10.

Daca cineva spune ceva negativ despre tine,
nu fi ca un burete.
Lasa atacul sa se prelinga ca apa pe sticla.
Nu lasa comentariile negative sa
te afecteze.

Reactioneaza corect si nu iti vor strica ziua.
O reactie gresita poate duce la pierderea unui prieten,
la pierderea serviciului, sau poate produce stres.

Cum reactionezi daca cineva iti “taie fata” in trafic?

Te enervezi?

Lovesti volanul?

Injuri? Iti creste tensiunea?

Cui ii pasa daca ajungi cu 10 secunde mai tarziu la servici?

De ce sa lasi masinile sa iti strice ziua?

Aminteste-ti de principiul 90/10
si nu iti mai face griji.

Ti se spune ca ti-ai perdut serviciul.
De ce sa nu dormi si sa devii nervos?
Se va rezolva.

Foloseste energia si timpul pentru a gasi
un alt job nu pentru a te ingrijora.

Avionul are intarziere si iti va stria programul.

De ce sa iti descarci frustrarea pe stewardesa?
Ea nu are nici un control asupra a ceea ce se intampla.

Foloseste timpul pentru a studia, pentru a-I cunoaste pe ceilalti calatori…
de ce sa te enervezi?
Nervii vor face lucrurile si mai rele.

Acum stii principiul 90/10.
Aplica-l si vei fi uimit de rezultate.
Nu pierzi nimic daca incerci.

Pincipiul 90/10 este incredibil.
Foarte putini il stiu si il folosesc.

Rezultatul?

Il vei vedea singur!

Milioane de oameni sufere
de stres nemeritat,
incercari, probleme si dureri de cap.

Toti trebuie sa intelegem si sa palicam
Principiul 90/10.
Iti poate schimba viata!

…Bucura-te...

Tot ce ne trebuie este vointa pentru a ne oferi
Posibilitatea de a face acest experiment.

Absolut tot ce facem, oferim, spunem sau
chiar gandim este ca un bumerang.
Se va intoarce la noi...

Daca vrem sa primit, trebuie sa invatam
ca intai sa oferim…
Poate termina prin a avea mainile goale,
DAR inima ne va fi plina de dragoste...

Sfarsit

Re-edition , concepts and photography using free access images from the net
Courtesy of Carlos Rangel. (tradus in romana de la http://www.slideshare.net/willy_striking/9010-1362580)